

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Челябинска»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета

МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

Протокол № 1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

Ю.В. Кондратенков

№ 150 от 02.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивное ориентирование»**

**Возраст обучающихся: 8 - 15 лет**

**Срок реализации: 4 года**

Составитель программы:  
Епифанов Филипп Владиславович,  
педагог дополнительного образования

**Челябинск  
2022 год**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	«Спортивное ориентирование»
<b>Ф.И.О., должность, категория</b>	Епифанов Филипп Владиславович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года);</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»;</li> <li>- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Базовый
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	8-15 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	4 года
<b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 30.08. 2022 г.

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты.	32
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарный учебный график	38
2.2	Учебный план	40
2.3	Условия реализации программы	41
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	46
2.5	Методические материалы	49
2.6	Список литературы	50
Приложение 1. «Бланки результатов аттестации»		51
Приложение 2. «Методические, дидактические, оценочные материалы»		59

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Закона Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года), Устава МБУДО «СЮТур г. Челябинска», Положения об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

Программа «Спортивное ориентирование» находится на стыке **туристическо-краеведческой и физкультурно-спортивной направленностей.**

Умение ориентироваться на местности всегда имело важную роль в жизни человека. Поэтому возникло «Спортивное ориентирование» - здоровый, универсальный, доступный многим слоям населения спорт, который широко распространился в мире. В этом виде спорта важна гармония мыслительной и физической составляющей соревновательного процесса.

Спортивное ориентирование удовлетворяет потребности детей в изучении природы родного края, в укреплении здоровья, в формировании жизненно важных умений и навыков.

**Новизна:** Проводимые занятия имеют уникальные преимущества благодаря внедрению методики обучения, проводимой в условиях городского квартала Челябинска. В спортивном ориентировании – это новое направление

«городского ориентирования». Дети получают основные умения и навыки ориентирования в условиях городской среды.

**Актуальность** программы соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, которые базируются на современных проблемах общества. Социальная действительность состоит в распространении болезней и излишней коммерческой цифровизации общества, которые приводят к ограничительным мерам со стороны властей и изоляции людей дома. Такое снижение уровня двигательной активности привело к увеличению детей с отклонениями в состоянии здоровья. Но, всем известно стремление детей к естественному познанию природы и движению. Занятия спортивным ориентированием соответствуют сегодняшним запросам общества на удовлетворение потребности в физической активности и компенсируют недостаток практической познавательной деятельности детей. При этом развиваются способности принимать решения в условиях ограничения времени, что очень актуально в современном быстроменяющемся мире. Одновременно развиваются как творческие способности, так и физические качества обучаемых.

### **Педагогическая целесообразность и практическая значимость**

Использование спортивного ориентирования как средства образования, имеющего большую познавательную направленность, позволит сформировать стремление обучаемых к их развитию и саморазвитию.

В процессе реализации программы обучающиеся овладевают практическими знаниями, умениями, навыками ориентирования, которые необходимы в повседневной жизни.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на возраст детей 8-15 лет, возраст, который включает в себя часть периода младшего школьного возраста, младшего подросткового возраста.

Младший школьный возраст характерен для детей, возраст которых от 7 до 11 лет. Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В окружении детей появляются социальные взрослые, в качестве которых выступают учителя общеобразовательных учреждений.

Основной ведущей деятельностью ребёнка является учёба, направленная на овладение большим количеством знаний, в различных сферах жизни. В это время ребёнок приобретает такие навыки, как: произвольное течение психических процессов и развитие сознания, способность к долгосрочному планированию, теоретический тип мышления, рефлексия, формирование устойчивой воли и целеустремлённости в процессе реализации поставленных задач, интеллектуализация функций психики.

Период развития детей младшего подросткового возраста начинается после того, как им исполнится 12 лет, а продолжается до достижения 15 лет. Эта стадия взросления ребёнка характеризуется расширением сферы его социальной активности. Радикальным изменениям подвергается формат общения с родителями, сверстниками, преподавателями общеобразовательных учреждений. Переход в средние классы сопровождается увеличением большего количества учителей и расширением сферы интересов. Отношения со сверстниками строятся не только на желании наладить дружеские социальные связи, но также содержат в себе элементы выраженной симпатии. В это время прививаются нравственные нормы, касающиеся регуляции межличностных отношений. В данный период взросления ведущей деятельностью детей является познание другого человека, интимно-личностное общение со своими сверстниками, усвоение правил социального поведения.

Программа адресована данным возрастным периодам, которые характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления личности.

Именно в этот периоды формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

### **Цель программы:**

Развитие физических и творческих способностей детей посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи программы:**

#### Предметные (обучающие) задачи:

- формировать специальные знания, умения в области спортивного ориентирования;
- научить применять полученные знания на практике;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- формировать навыки в общей и специальной физической подготовке.

#### Метапредметные (развивающие) задачи:

- развивать познавательный интерес к окружающему миру, к культурным традициям нашей Родины;
- формировать интерес к спортивной деятельности в определении жизненных планов ребенка;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать у учащихся активность, самостоятельность, коммуникации.

#### Личностные (воспитательные) задачи:

- воспитать навыки спортивной этики, дисциплины, доброжелательность и сотрудничество в коллективе;
- воспитать выносливость, смелость, силу воли, самостоятельность, ориентацию на успех и достижения;
- воспитывать общественную активность, реализацию в социуме;
- воспитать ориентацию на здоровый образ жизни;
- воспитать трудолюбие посредством постоянных тренировок;
- привитие культуры поведения аккуратности, умение ценить красоту природы.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>10</b>		
1.1	Вводное занятие	2	2	-	беседа	опрос
1.2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	2	-	беседа	викторина
1.3	Охрана природы	4	4	-	беседа	викторина
1.4	Техника безопасности.	6	4	2	беседа	викторина
1.5	Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2	2	беседа	опрос
1.6	Режим, гигиена спортсмена	2	2	-	беседа	викторина
1.7	Топография, условные знаки	14	10	4	тест	тестирование
1.8	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	4	2	беседа	опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>	<b>170</b>	<b>12</b>	<b>158</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	82	-	82	тренировка	выполнение норм
2.2	Специальная физическая подготовка	36	-	36	тренировка	тестирование
2.3	Техническая подготовка	20	4	16	тренировка	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	8	-	8	тренировка	тестирование
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	8	-	8	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.6	Основы туристской подготовки	6	2	4	поход	выполнение норм
2.7	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	6	-	тренировка	тестирование
2.8	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	4	-	4	обследование	получение справки
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.	
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>		



## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	-		
1.1	Вводное занятие	2	2	-	беседа	опрос
1.2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	2	-	беседа	викторина
1.3	Охрана природы	6	6	-	беседа	викторина
1.4	Техника безопасности	6	6	-	беседа	викторина
1.5	Анализ тренировок и соревнований	10	10		беседа	опрос
1.6	Топография, условные знаки	12	12	-	тест	тестирование
1.7	Одежда и снаряжение ориентировщика	2	2	-	беседа	опрос
1.8	Режим и гигиена спортсмена	2	2	-	беседа	викторина
1.9	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-	беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>	<b>162</b>	<b>8</b>	<b>154</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	52	-	52	тренировка	выполнение норм
2.2	Специальная физическая подготовка	36	-	36	тренировка	тестирование
2.3	Техническая подготовка	24	-	24	тренировка	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	6	-	6	тренировка	тестирование
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	20	-	20	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.6	Основы туристской подготовки	12	2	10	поход	выполнение норм
2.7	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	6	-	тренировка	тестирование
2.8	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	6	-	6	обследование	получение справки
3.	<b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.	
Итого часов:		<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>		

## Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-		
1.1	Вводное занятие	2	2	-	беседа	опрос
1.2	Обзор развития спортивного ориентирования	2	2	-	беседа	викторина
1.3	Техника безопасности.	4	4	-	беседа	викторина
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	беседа	викторина
1.5	Анализ тренировок и соревнований	4	4	-	беседа	опрос
1.6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4	-	беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>	<b>192</b>	<b>12</b>	<b>180</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	82	-	80	тренировка	выполнение норм
2.2	Специальная физическая подготовка	62	-	62	тренировка	тестирование
2.3	Техническая подготовка	20	6	14	тренировка	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	6	4	2	тренировка	тестирование
2.5	Контрольные упражнения	2	-	2	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.6	Участие в соревнованиях	8	-	8	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.7	Основы туристской подготовки	6	2	6	поход	выполнение норм
2.8	Судейская практика	2	-	2	судейство	опрос
2.9	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	-	2	тренировка	тестирование
2.10	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	-	2	обследование	получение справки
3.	<b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.	
Итого часов:		<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>		

## Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
1.1	Вводное занятие	2	2	-	беседа	опрос
1.2	Техника безопасности	2	2	-	беседа	викторина
1.3	Основы методики обучения и тренировки	2	2	-	беседа	викторина
1.4	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	беседа	викторина
1.5	Планирование спортивной тренировки	2	2	-	беседа	опрос
1.6	Анализ тренировок и соревнований	4	4	-	беседа	опрос
2	<b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>	<b>198</b>	<b>12</b>	<b>186</b>		
2.1	Общая физическая подготовка	72	-	72	тренировка	выполнение норм
2.2	Специальная физическая подготовка	62	2	62	тренировка	тестирование
2.3	Техническая подготовка	26	2	24	тренировка	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	8	2	6	тренировка	тестирование
2.5	Контрольные нормативы	4	-	4	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.6	Участие в соревнованиях	10	-	10	участие в соревнованиях	итоговый протокол
2.7	Судейская практика	6	2	4	судейство	опрос
2.8	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	2	6	тренировка	тестирование
2.9	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	4	2	2	обследование	получение справки
3.	<b>Раздел 3. «Итоговая аттестация»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.	
Итого часов:		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>		

## **Содержание учебно-тематического плана.**

### **Содержание программы 1 года обучения.**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Вводное занятие**

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.)

- Формы контроля - опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летней период и в зимней. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

##### **1.2. История возникновения и развития спортивного ориентирования**

- Теоретические занятия. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в Челябинской области и в России. Виды спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

##### **1.3. Охрана природы.**

- Теоретические занятия. Важность охраны природы. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

##### **1.4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

- Теоретические занятия. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

##### **1.5. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

- Теоретические занятия. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Правила эксплуатации и хранения.

- Практические занятия. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

### **1.6. Режим, гигиена спортсмена.**

- Теоретические занятия. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Режим дня.

### **1.7 Топография, условные знаки.**

- Теоретические занятия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

- Практические занятия. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Измерение расстояний на карте и на местности. Ориентирование карты по компасу

### **1.8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

- Практические занятия. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Стрелковой и походный шаг.

Бег вперед и спиной вперед. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

-приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

-обретение уверенности в ситуации "один в незнакомом лесу";

-выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

- Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 2 до 8 км. Туристические походы.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

## **2.3 Техническая подготовка.**

- Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Практические занятия. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных

ориентиров.

Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

#### **2.4. Тактическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

- Практические занятия. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### **2.5. Контрольные упражнения и соревнования.**

- Практические занятия. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 3-4 контрольных тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

#### **2.6. Основы туристической подготовки.**

- Теоретические занятия. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

- Практические занятия. Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых

условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

### **2.7. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

- Теоретические занятия. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств овладения спортивным мастерством. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели.

### **2.8. Медико-санитарная подготовка.**

- Практические занятия. Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу Участие в 4-5 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе



## **Содержание программы 2 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.)

Формы контроля: опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летней период и в зимней. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

#### **1.2. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

- Практические занятия. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

#### **1.3. Охрана природы.**

- Теоретические занятия. Важность охраны природы. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир.

- Практические занятия. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

#### **1.4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

- Теоретические занятия. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

#### **1.5. Топография, условные знаки.**

- Теоретические занятия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спорткарта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

- Практические занятия. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

## **1.6. Анализ тренировок и соревнований.**

- Теоретические занятия.

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Ведения дневника спортсмена – ориентировщика. Записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

## **1.7. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

- Практические занятия. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

## **1.8. Режим, гигиена спортсмена.**

- Теоретические занятия. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Режим дня.

## **1.9. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

- Практические занятия. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг.

Бег вперед и спиной вперед. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

-приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

-обретение уверенности в ситуации "один в незнакомом лесу";

-выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

- Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 2 до 8 км. Туристические походы.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

## **2.3 Техническая подготовка.**

- Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Практические занятия. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных

ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

#### **2.4 Тактическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

- Практические занятия. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### **2.5. Контрольные упражнения.**

- Практические занятия. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 8-10 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

#### **2.6. Основы туристической подготовки.**

- Практические занятия. Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в

группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

### **2.7. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

- Теоретические занятия. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств овладения спортивным мастерством.

- Практические занятия. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### **2.8. Медико-санитарная подготовка.**

- Практические занятия. Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

## **Содержание программы 3 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

**Формы контроля:** опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летней период и в зимней. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

#### **1.2. Обзор развития спортивного ориентирования.**

- Теоретические занятия. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

#### **1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

- Теоретические занятия. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

#### **1.4. Физиологические основы спортивной тренировки**

-Теоретические занятия. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

#### **1.5. Анализ тренировок и соревнований.**

- Теоретические занятия.

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы

записи и анализа. Ведения дневника спортсмена – ориентировщика. Записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Задачи ОФП.
- Практические занятия. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг.

Бег вперед и спиной вперед. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и

крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

-приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

-обретение уверенности в ситуации "один в незнакомом лесу";

-выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков.

- Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 5 до 10 км. Туристические походы.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

## **2.3 Техническая подготовка.**

- Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Практические занятия. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска



со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой", ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

#### **2.4 Тактическая подготовка.**

- Теоретические занятия. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

- Практические занятия. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### **2.5. Контрольные упражнения.**

- Практические занятия. Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу.

#### **2.6. Соревнования.**

- Практические занятия. Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

#### **2.7. Основы туристической подготовки.**

- Теоретические занятия. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

- Практические занятия. Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

#### **2.8 Судейская практика.**

- Практические занятия. Судейская коллегия соревнований. Участие в работе судейских бригах городских соревнований.

## **2.9. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

- Теоретические занятия. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повешения спортивного мастерства.

- Практические занятия. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

## **2.10. Медико-санитарная подготовка.**

- Теоретические занятия. Значение и содержание врачебного контроля самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

- Практические занятия. Постановке на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе

## **Содержание программы 4 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Воспитанники должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

**Формы контроля:** опрос. Итоги собственных достижений.

#### **1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

Теоретические занятия

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

#### **1.3. Основы методики обучения и тренировки**

- Теоретические занятия. Главные задачи тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, волевой подготовки. Подбор учебного материала и его дозировки. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения, тренировок и соревнований у спортсменов-ориентировщиков.

#### **1.4. Физиологические основы спортивной тренировки**

- Теоретические занятия. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуальности в процессе тренировки.

- Практические занятия. Тренированность и ее физиологические показатели.

Должны знать основные признаки перетренированности, признаки

утомления и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Должны уметь ликвидировать признаки перетренированности, учитывать восстановительные процессы при организации спортивной

### **1.5. Планирование спортивной тренировки**

Теоретические занятия. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Должны знать периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи, содержание. Должны уметь планировать тренировки.

### **1.6. Анализ тренировок и соревнований**

- Теоретические занятия (4 часа).

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Ведения дневника спортсмена – ориентировщика. Записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### **2.1 Общая физическая подготовка**

- Практические занятия

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Должны знать специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе, технику лыжных ходов. Должны уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения.

### **2.2 Специальная физическая подготовка**

- Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специаль-

ных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

- Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **2.3 Техническая подготовка**

- Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

- Практические занятия

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная,

долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).

#### **2.4 Тактическая подготовка**

- Теоретические занятия

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

- Практические занятия

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

#### **2.5 Контрольные нормативы**

- Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

#### **2.6 Участие в соревнованиях**

- Практические занятия. Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях школ, в территориальных соревнованиях.

## **2.7 Судейская практика**

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

## **2.8 Психологическая и морально-волевая подготовка**

- Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

- Практические занятия

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Должны уметь по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе, выполнять комплекс самоподготовки к старту, выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

## **2.9. Медико-санитарная подготовка**

- Практические занятия. Постановке на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

## **1.4. Планируемые результаты.**

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивное ориентирование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья детей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

### **1. Предметные**

**Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- Основы техники безопасности;
- Историю возникновения и развития спортивного ориентирования;
- Основные принципы охраны природы;
- Экипировку для занятий;
- Понятия: масштаб, высота сечения;
- Стороны горизонта, как определить азимут по карте, как сориентировать карту;
- Условные знаки спортивных карт;
- Способы определения расстояния на карте и на местности;
- Обозначения легенд контрольных пунктов;
- Виды дистанций в ориентировании.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать меры личной гигиены;
- Выполнять общеразвивающие упражнения;
- Передвигаться на лыжах;
- Пользоваться компасом;



- Измерять расстояния по карте и на местности;
- Выполнять технические действия: ориентировать карту, брать азимут, определять точку стояния.
- Укладывать рюкзак и разводить костер.

### **Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- Основы безопасности на занятиях, соревнованиях и в походах;
- Основы правил пожарной безопасности;
- Достижения российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях;
- Общие положения правил соревнований;
- Снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности;
- Понятие о технических приемах;
- Специальные качества ориентировщика;
- Влияние скорости бега на качество ориентирования;
- Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;

Учащиеся должны уметь:

- Правильно использовать восстановительные средства (баня, душ, массаж, сон);
- Соблюдать права и обязанности участников соревнований.
- Выполнять общеразвивающие упражнения;
- Передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- Выполнять бег с учетом характера местности;
- Выполнять технические действия: ориентировать карту, брать азимут, определять точку стояния, контролировать расстояние;
- Использовать предстартовую информацию;
- Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

## **Планируемые результаты по окончании 3-го года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- Достижения российских спортсменов-ориентировщиков на международных соревнованиях;
- Меры личной и общественной профилактики болезней;
- Общие положения правил соревнований;
- Упражнения на развития специальных физических качеств спортсмена-ориентировщика;
- Понятие технических приемов;
- Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;

Учащиеся должны уметь:

- Анализировать результаты тренировок и соревнований;
- Соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- Выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- Выполнять общеразвивающие упражнения;
- Передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- Эффективно передвигаться по местности с учетом характера ландшафта;
- Выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;
- Выполнять технические действия: контролировать расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- Грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию.

## **Планируемые результаты по окончании 4-го года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- Перспективы развития ориентирования;

- Достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях;
- Меры личной и общественной профилактики болезней;
- Общие положения правил соревнований;
- Методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- Признаки перетренированности;
- Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок;
- Упражнения на развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику;
- Технические приемы ориентирования;
- Специальные качества спортсмена-ориентировщика;

Учащиеся должны уметь:

- Анализировать выступления на дистанции;
- Соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- Выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- Передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- Эффективно передвигаться по местности с учетом характера ландшафта;
- Выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;
- Выполнять технические действия: контролировать расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- Грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- Вести записи по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки.

## 2. Метапредметные результаты

В результате освоения данной дополнительной образовательной программы обучающиеся в той или иной степени должны повысить:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8. Смысловое чтение;

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **3. Личностные результаты**

В результате освоения данной дополнительной образовательной программы обучающиеся в той или иной степени должны повысить уровень сформированности отдельных личностных результатов, которые проявляются в:

- соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- участии в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- инициативе и ответственности за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования;
- ценностно-смысловых установках обучающихся: ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т.д.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Группы по годам обучения:		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Продолжительность освоения программы	4 года			
2	Начало освоения программы	01.09.2022	01.09.2021	01.09.2020	
3	Окончание освоения программы	31.05.2026	31.05.2025	31.05.2024	
4	Входной (вводный) мониторинг	02.09.22- 01.10.22	02.09.21- 01.10.21	03.09.20- 01.10.20	
5	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	Расписание. (Приложение 1 к Календарному графику)			
6	Выходные и праздничные дни	Выходной день: понедельник, среда; Праздничные дни, установленные Правительством РФ на 2020 – 2021 учебный год: 4 ноября — День народного единства 1,2,3,6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество. Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1, 4, 5 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.			
7	Каникулы (сроки, продолжительность)	Каникулы зимние: 01 – 12.01 2023 г. Каникулы летние: 01.06.2023 – 31.08.2023 г.			
8	Сроки текущего контроля	В течение учебного года			
9	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	25-29.05.2023 24-28.05.2024 23 -27.05.2025 15 -19.05.2026	25-29.05.2022 24-28.05.2023 23 -27.05.2024 15 -19.05.2025	27-31.05.2021 25-29.05.2022 24 -28.05.2023 16 -20.05.2024	
10	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	22-26. 05. 2026 г.	22-26. 05. 2025 г.	23-27. 05. 2024 г.	

**Приложение 1**  
к календарному учебному графику

Расписание работы в 2022/2023 учебном году  
**01.09.2022 - 31.05.2023**  
(Педагог Епифанов Ф.В.)  
Объединение спортивное ориентирование

Номер группы	Площадка	Год обучения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение	Итого часов в группе
1.1 (2К)	<b>СОШ № 154</b>	1				13:00-15:00		13:00-15:00	09:00-11:00	6
1.2 (2К)	<b>СОШ № 154</b>	1				15:00-17:00		15:00-17:00	11:00-13:00	6
2.3 (3К)	<b>СОШ № 154</b>	2		13:00-15:00			13:00-15:00		13:00-15:00	6
2.4 (3К)	<b>СОШ № 154</b>	2		15:00-17:00			15:00-17:00		15:00-17:00	6
3.5 (5К)	<b>СОШ № 154</b>	3				09:00-11:00	09:00-11:00	09:00-11:00		6
3.6 (5К)	<b>СОШ № 154</b>	3				11:00-13:00	11:00-13:00	11:00-13:00		6
Итого часов по дням				<b>4</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>36</b>

Место проведения занятий: СОШ № 154 Челябинск ул. Салавата Юлаева, 13. Лесопарки: Золотая гора, ЦПКиО

## 2.2. Учебный план.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	40	30	10	Викторина
2	Раздел 2. «Практическая подготовка»	170	12	158	Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях
3	Промежуточная аттестация	6	2	4	Викторина, тест, сдача контрольных упражнений
4	Итого часов	216	44	172	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	48	48	-	Викторина
2	Раздел 2. «Практическая подготовка»	162	8	154	Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях
3	Промежуточная аттестация	6	2	4	Викторина, тест, сдача контрольных упражнений
4	Итого часов	216	58	158	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	18	18	-	Викторина
2	Раздел 2. «Практическая подготовка»	192	12	180	Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях
3	Промежуточная аттестация	6	2	4	Викторина, тест, сдача контрольных упражнений
4	Итого часов	216	32	184	

### Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела (курса, модуля, раздела, блока)	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	14	14	-	Викторина
2	Раздел 2. «Практическая подготовка»	198	12	186	Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях
3	Итоговое мероприятие (занятие)	4	2	2	Викторина, тест, сдача контрольных упражнений
4	Итого часов	216	28	188	



## **2.3. Условия реализации программы.**

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 4 года обучения. Этапы образовательного процесса:

1. Этап начальной подготовки (НП), 1-2 год обучения
2. Учебно-тренировочный этап (УТ), 3-4 год обучения

Этапы связаны между собой, что обеспечивает поступательное развитие учебного процесса.

### **Распределение количества часов по годам обучения**

<b>Год обучения</b>	<b>Продолжительность занятий (часы)</b>	<b>Кол-во в неделю (разы)</b>	<b>Количество неделю (часы)</b>	<b>Количество в год (часы)</b>
1	2	3	6	216
2	2	3	6	216
3	2	3	6	216
4	2	3	6	216

### **Возраст обучающихся.**

Возраст обучающихся от 8 до 15 лет, для детей младшего и среднего школьного возраста, любой половой принадлежности детей. Уровень базового образования – дошкольное. Состав групп - одного возраста.

Программа предназначена для следующих категорий детей:

- кадеты (обучающиеся, воспитанники кадетских школ или кадетских классов);
- школьники, лицеисты, гимназисты (обучающиеся общеобразовательных учреждений);
- воспитанники общеобразовательных школ – интернатов;
- воспитанники образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- обучающиеся, воспитанники образовательных учреждений дополнительного образования детей.

### **Условия набора обучающихся.**

Наполняемость групп определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей и составляет:

- 1 год обучения – не менее 13 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения и последующих – не менее 10 человек.

Состав учебной группы формируется с учётом уровня подготовки, а также психологической совместимости в коллективе.

### **Организация образовательного процесса**

Образовательный процесс представляет собой специально организованную деятельность, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. и должен отвечает следующим требованиям:

- -иметь развивающий характер, т.е. должен быть направлен на развитие у детей природных задатков и интересов;
- быть разнообразным как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию;
- основываться на многообразии дополнительных образовательных программ: модифицированных, авторских, адаптированных;
- базироваться на развивающих методах обучения детей;
- для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподаёт, он должен обладать психолого-педагогическими знаниями;
- использовать диагностику интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволило бы разным детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе;

- основываться на социальном заказе общества;
- отражать региональные особенности и традиции.

### **Формы организации и проведения занятий:**

Основными формами являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- -участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Возможные **формы проведения** занятий: беседа, занятие-игра, акция, круглый стол, сбор, семинар, сказка, мастер-класс, соревнование, викторина, «мозговой штурм», спектакль, встреча с интересными людьми, наблюдение, студия, выставка, творческая встреча, галерея, открытое занятие, творческая мастерская, гостиная, посиделки, творческий отчет, диспут, дискуссия, обсуждение, поход, тренинг, праздник, турнир, защита проектов, практическое занятие, представление, фестиваль, презентация, чемпионат, игра сюжетно-ролевая, шоу, игровая программа, профильный лагерь, класс-концерт, экскурсия, КВН, размышление, конкурс, эксперимент, консультация, репетиция, эстафета, конференция, ринг, ярмарка, концерт, салон и т.д.

Занятие **по типу** может быть: комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, лабораторным, контрольным, репетиционным, тренировочным и др.

**Методы**, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);

- частично-поисковые методы обучения (участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательские методы обучения (овладение обучающимися методам научного познания, самостоятельной творческой работы).

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

#### Помещения:

- Кабинет для занятий теоретической подготовкой
- Спортивный зал для занятий общей физической подготовкой
- Комната для хранения инвентаря
- Раздевалки

#### Оборудование помещений:

- Классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога
- Шкафы и стеллажи для хранения пособий, инвентаря и учебных материалов
- Тренажеры, маты, стенки/турники для зала

#### Оборудование для проведения занятий:

- Оборудование контрольного пункта
- Средства отметки (цветные карандаши, компостеры, электронные станции/карточки отметки)
- Компасы
- Курвиметр
- Мячи игровые

#### Технические средства обучения:

- Компьютер/ноутбук

- Цветной и ч/б принтеры
- Программное обеспечение (OCAD)

#### Материалы для занятий:

- Картографический материал
- Бумага для печати карт (водостойкая 90-120г/м2)
- Бумага для офисной техники (80г/м2)
- Канцелярские принадлежности (скотч, цветные карандаши, ножницы, линейка, файлы, фломастеры)
- Шпагат полипропиленовый
- Разметка (маркировка трасс).

#### Экипировка для занятий летом:

- Специальная одежда (кроссовки, обувь с шипами, костюм беговой)
- Туристское оборудование (рюкзак, палатки, спальные мешки, коврики, костровое оборудование, топор/пила)

#### Экипировка для занятий зимой:

- Снаряжение лыжника (лыжи, палки, ботинки, планшет, смазки)
- Костюм беговой зимний, костюм ветрозащитный, шапочка лыжная, перчатки.
- Станок для подготовки лыж.

## 2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения аттестации обучающихся. Аттестационный материал составлен в соответствии с целями и задачами и планируемыми результатами данной программы.

Виды аттестации и сроки проведения:

- **Входной** контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
- **Текущий** контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- **Промежуточный** контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
- **Итоговый** контроль: проводится в конце курса обучения по данной программе. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблице «Аттестация по итогам реализации программы» в соответствии с содержанием программы.

Методические и дидактические разработки форм проведения и оценивания результатов приведены в Приложении к программе, с указанием ссылки на них в таблице.

### Аттестация по итогам реализации программы.

Форма аттестации	Периодичность	Цель проведения	Формы проведения	Формы оценивания	Форма фиксации результатов
Входящий контроль	В начале курса обучения	Определения уровня физического развития детей, их способностей и возможностей.	Сдача контрольных упражнений	5-ти бальная система.	Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3)
Текущий контроль	На протяжении всего периода обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование;</li> <li>- Проверочные задания;</li> <li>- Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Педагогическое наблюдение;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Анализ достижений.</li> </ul>	Баллы Место Разряды Рейтинг	Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов - ориентировщиков». (Приложение 1.3) Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, ..» (Приложение 1.4.)
Промежуточная аттестация	По итогам полугодия, года	Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соревнования;</li> <li>- Тестирование по теоретическому материалу;</li> <li>Викторина;</li> <li>- Анализ достижений.</li> <li>- Сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.</li> </ul>	Баллы Место Разряды Рейтинг	«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1) «Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2) Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3) Протокол «Результаты

					тестирования на освоение техники ориентирования,» (Приложение 1.4.) Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке» (Приложение 1.7)
Итоговая аттестация	В конце курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Тестирование по теоретическому материалу;</li> <li>- Анализ достижений</li> </ul>	<p>Баллы</p> <p>Место</p> <p>Разряды</p> <p>Рейтинг</p>	<p>«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1)</p> <p>«Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2)</p> <p>Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3)</p> <p>Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке» (Приложение 1.7)</p>



## 2.5. Методические и дидактические материалы.

При организации образовательной деятельности по данной программе использованы следующие материалы:

### **Методические:**

Карта школьного двора СОШ №154 <https://clck.ru/RuQoc>

Карта жилого квартала с СОШ №154 <https://clck.ru/RuQwQ>

Крайнов И.В. «Техническая подготовка в спортивном ориентировании»  
<https://clck.ru/RtqWP>

Ширинян А.А., Иванов А.В. «Современная подготовка спортсмена-ориентировщика» <https://clck.ru/RtqkT>

Карта лесопарка «Золотая гора» <https://clck.ru/RuRdV>

Карта лесопарка ЦПКиО-север <https://clck.ru/RuRnU>

Карта лесопарка ЦПКиО-юг <https://clck.ru/RuRtE>

### **Дидактические:**

Карпельсон Ася «Ориентирование – первые шаги» <https://clck.ru/RtpYE>

Горан Андерссон (Швеция) «Классно, потрясающе и занимательно»  
<https://clck.ru/Rtpvg>

Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйтесь правильно»  
<https://clck.ru/Rtq38>

Моргунова Т.В.: Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию <https://clck.ru/RwdXX>

## **2.6. Список литературы и источников.**

### **Педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности:**

Библиографический указатель научно-исследовательских и научно-методических работ по спортивному ориентированию, опубликованных на русском языке (1951-2011 гг.) / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 111 с. <https://clck.ru/RtrFm>

«Литература в спортивном ориентировании» <https://clck.ru/RtrQ6>

### **Обучающимся для успешного освоения данной образовательной программы:**

Карпельсон Ася «Ориентирование – первые шаги» <https://clck.ru/RtpYE>

Горан Андерссон (Швеция) «Классно, потрясающе и занимательно» <https://clck.ru/Rtpvg>

Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйтесь правильно» <https://clck.ru/Rtq38>

### **Интернет ресурсы:**

<https://rufso.ru> Федерация спортивного ориентирования России

<http://o-chel.ru> Ориентирование в Челябинской области

# ПРИЛОЖЕНИЯ 1

## «Бланки результатов аттестации» к программе

### Содержание

Приложение 1.1. «Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СЮТур г. Челябинска»	52
Приложение 1.2. «Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе»	53
Приложение 1.3. Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов- ориентировщиков».	54
Приложение 1.4. Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, на развитие интеллектуальной подготовки с помощью упражнений тренажеров (лото, пазлы из карт, «перевертыши» и др.)»	55
Приложение 1.5. Протокол «Участия обучающихся в школьных, городских и областных соревнованиях».	56
Приложение 1.6. Протокол «Результаты тестирования по сборнику тестов Т.В. Моргуновой «Тесты по спортивному ориентированию»	57
Приложение 1.7. Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке»	58

**ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**  
**МБУДО «СЮТур г. Челябинска»**  
**в \_\_\_\_\_ учебном году**

Объединение	
Группа, год обучения	
Количество человек в группе	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа и срок её реализации	
Направленность	
ФИО педагога	
Сроки проведения аттестации	
Форма проведения	

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Содержание аттестации	Результат аттестации (уровень)

**ИТОГИ АТТЕСТАЦИИ**

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Достаточный (Д) уровень (чел.)	
ВСЕГО чел.	

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ**

Переведены на следующий год обучения (чел.)	
Оставлено для повторного обучения (чел.), ФИО	
Выпущено в связи с окончанием обучения (чел.), ФИО	
ВСЕГО чел.	

Дата:

Подпись педагога:

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе  
туриско-краеведческой направленности**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя, ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения, вид деятельности \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики Показатели	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
<b>1. Теоретическая подготовка</b>						
<b>1.1. Теоретические знания</b>						
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>						
<b>2. Практическая подготовка.</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой						
<b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b>						
<b>2.3. Творческие навыки</b>						
<b>3. Обще-учебные умения и навыки:</b>						
<b>3.1. Учебно-интеллектуальные:</b> - умение подбирать и анализировать специальную литературу; - умение пользоваться компьютерными источниками информации; - умение осуществлять учебно-исследовательскую работу						
<b>3.2. Учебно-коммуникативные:</b> - умение слушать и слышать педагога; - умение выступать перед аудиторией; - умение вести полемику, участвовать в дискуссии						
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b> - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; - аккуратность при выполнении работы						
<b>4. Предметные достижения:</b> - внутриучрежденческие; - районные; - городские; - областные; - региональные; - российские; - международные.						
<b>ИТОГО баллов:</b>						

**Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов- ориентировщиков».**

№	Фамилия Имя	Контрольные тесты					
		Бег 60м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 500-1000м (мин.сек.)	Бег на лыжах Свободным ходом 1000м (мин. сек.)	Прыжок 5-ой с места	Разгибание рук

**Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, на развитие интеллектуальной подготовки с помощью упражнений тренажеров (лото, пазлы из карт, «перевертыши» и др.)»**

№	Фамилия Имя	Техническая подготовка				Интеллектуальная подготовка	
		Диктант по условным знакам		Определение азимута		результат	оценка
		результат	оценка	результат	оценка		

**Протокол «Участия обучающихся в школьных, городских и областных соревнованиях».**

№	Фамилия Имя	Первенство школы летнее	Городские соревнования	Летний городской слет юных туристов	Первенство школы зимнее	«Новогодняя гонка»	Первенство города зимнее	Первенство области	Зимний городской слет юных туристов	Первенство города летнее	Первенство области



**Протокол «Результаты тестирования по сборнику тестов Т.В. Моргуновой «Тесты по спортивному ориентированию»**

№	Фамилия Имя	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	Тест №2	
		Количество правильных ответов																		

**Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке»**

№	Фамилия Имя	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 8	Вопрос 9	Вопрос 10	Вопрос 11	Вопрос 12	Вопрос 14	Вопрос 15	Вопрос 16	Вопрос 17	Вопрос 18	Вопрос 19	Вопрос 20
		Количество правильных ответов																		

**ПРИЛОЖЕНИЯ 2**  
**«Методические, дидактические,**  
**оценочные материалы»**  
к программе

Содержание

Приложение 2.1. «Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности»	60
Приложение 2.2. «Уровни освоения материала обучающимися»	63

**Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся  
по дополнительной общеобразовательной программе  
туриско-краеведческой направленности**

Показатели		Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка:	<u>1.1. Теоретические знания по основным разделам УТП (уровня теоретической подготовки)</u>	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	<u>достаточный уровень</u> (ребенок владеет менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1	- наблюдение - тестирование - контрольный опрос - собеседование
			<u>средний уровень</u> (объем основных знаний составляет более 1/2);	5	
			<u>высокий уровень</u> (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
	<u>1.2. Владение специальной терминологией</u>	Осмысление и правильность использования специальной терминологией	<u>достаточный уровень</u> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	
			<u>средний уровень</u> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (специальные термины употребляет осознано и в их полном соответствии с содержанием)	10	
2. Практическая подготовка:	<u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)</u>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<u>достаточный уровень</u> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	1	- контрольное задание
			<u>средний уровень</u> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой).	10	
	<u>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</u>	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<u>достаточный уровень</u> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1	
			<u>средний уровень</u> (работает с оборудованием с помощью педагога);	5	
			<u>максимальный уровень</u> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	10	

	<u>2.3. Творческие навыки</u>	Креативность и выполнение практических заданий	<b>начальный уровень</b> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания);	<b>1</b>	- контрольное задание
			<b>репродуктивный уровень</b> (выполняет задания на основе образца);	<b>5</b>	
			<b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)	<b>10</b>	
<b>3. Обще - учебные умения и навыки:</b>	<u>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</u> 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.  Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации в учебно-исследовательской работе	<b>достаточный уровень умений</b> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>1</b>	- анализ - наблюдение
			<b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	<b>10</b>	
	3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).	Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	
			<b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	<b>10</b>	
	<u>3.2. Учебно-коммуникативные умения.</u> 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	<b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>1</b>	- наблюдение
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);	<b>5</b>	

	<p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p>	<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	
	<p><u>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</u></p> <p>3.3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>3.3.2. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p><b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p>	<p><b>1</b></p>	
			<p><b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</p>	<p><b>5</b></p>	
			<p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p><b>10</b></p>	

### Критерии баллов туриско-краеведческой направленности

Высокий (В) уровень	С 46-до 90 баллов
Средний (С) уровень	С 10-до 45 баллов
Достаточный (Д) уровень	До 9 баллов

### Уровни освоения материала обучающимися

<b>Достаточный</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Незнание или слабое знание приема, неумение сформулировать его	Осознание приема, умение вспомнить и сформулировать его с помощью извне	Осознание приема, сохранения его в памяти, умение самостоятельно его сформулировать
Выбор нужного приема и применение его по образцу только с помощью педагога	Выбор нужного приема с небольшой помощью извне и самостоятельное применение по образцу. Осознание легко различимых связей между приемами	Самостоятельный выбор нужного приема, усвоение способа деятельности по образцу с вариациями
Непонимание связей между приемами	Осознание легко различимых связей между приемами	Глубокое осознание связей между приемами
Узнавание ситуаций применения приемов с большой помощью извне и в зависимости от ситуации	Самостоятельное узнавание наиболее типичных ситуаций применения приемов	Самостоятельное и творческое применение приемов в различных ситуациях
Неумение самостоятельно обобщать способы деятельности при решении учебных задач	Умение обобщать и сформулировать прием решения несложной учебной задачи с помощью педагога	Обобщение и самостоятельное нахождение приемов решения учебных задач
Неумение осуществлять перестройку и перенос приема	Осуществление перестройки и перенос приема с помощью педагога и в несложных ситуациях	Самостоятельное осуществление перестройки и переноса приема в различных ситуациях
Отсутствие умения и навыка самостоятельного применения приема	Самостоятельное применение приема на уровне умения	Самостоятельное применение приема на уровне навыка
Низкий темп учебной деятельности, её исполнительский характер, отсутствие интереса к ней	Средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес к ней	Высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях